

INFO-POST

für Senioren • 15. Ausgabe





>> *Ein froher Sinn ist wie ein Frühling. Er öffnet die Blüten der menschlichen Natur.>>*

Jean Paul

Liebe Seniorinnen und Senioren,

dieses Jahr hat der Frühling gefühlt schon sehr bald begonnen. Am Neujahrsmorgen saßen wir bereits mit Kaffeetasse in der Hand auf der Terrasse und konnten die warme Morgensonne genießen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Frühling mit warmen Sonnenstrahlen und schönen Begebenheiten auf Ihren Ausflügen. Denken Sie daran: Das neue Genussbuch liegt aus und hält einige interessante Ausflugsziele für Sie bereit. Gerne dürfen Sie auf Ihren Streifzügen durch den Landkreis auch selbst tätig werden und uns für die nächste Ausgabe des Genussbuchs Ideen zukommen lassen.

Das neue Jahr bringt immer Veränderungen mit sich: Die Info-Post wird ab 2023 nur noch an öffentlichen Stellen zur Mitnahme ausgelegt oder über Seniorenvertreter verteilt, dafür hat sie ein neues Gesicht bekommen.

Außerdem wandelte sich unser bisheriger Name (Abteilung Senioren) Anfang dieses Jahres zu **WIRKOMMUNAL. Für Senioren im Landkreis Würzburg**. Ab sofort sind wir daher an einem neuen Logo zu erkennen. Für Sie ändert sich jedoch nichts: Weiterhin sind wir Ihre Ansprechpartner für die Seniorenarbeit im Landkreis Würzburg.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,

Ihr Team der Info-Post für Senioren



Inhalt

Froh zu sein bedarf es wenig, denn wer froh ist, ist ein König,	3
Ob Regen, Schnee oder Sonnenschein	3
Auszug aus einem Leserbrief	3
A Osterbräuch' tun si ständi wandel	4
Vom (kleinen) Glück, „Ostereier“ zu suchen .4	
Müllfasten leicht gemacht - mit diesen Tricks und Kniffen gelingt es	6
Das Schweineleben	7
Willy der Frosch	8
Rezept	10
Rätsel.....	11
Praxistipp: Hilfsmittel.....	12
Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 2 -	14
Leg auf!.....	16
Der Frühling steht vor der Tür!	17
Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz ..	18
Der Brunnen.....	20
Zeit für Kreativität	21
Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg.....	22
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg	24
Kulturbrücken im Landkreis Würzburg	25
Termine	26
Regelmäßige Tanzveranstaltungen für Senioren	27
Lösungen	27



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



Froh zu sein bedarf es wenig, denn wer froh ist, ist ein König,

wie wahr doch diese Worte sind,
so freut man sich doch wie ein Kind,
erfährt man Frohsinn, Heiterkeit
da macht sich auch das Leben breit,
es wird gelacht, gesungen, geliebt,
wie schön, dass es das alles gibt,
die Sonne strahlt, das Herz dir wärmt,
der Frohsinn - er ist nicht verhärtet,
ein Lächeln, Freude tut sich auf,
es ist so schön, hört es nicht auf.

Doch kommen auch oft andere Tage,
die werden dir dann auch zur Plage,
Angst, Kranksein, Sorgen können dies sein,
das Altern stellt sich zudem ein,
so fällt es schwer, den Frohsinn zu zeigen,
das Herz ist dir schwer,
es tanzt nicht im Reigen,
alles wird anders,
fällt schwer zu akzeptieren,
doch sollten wir auch dann es probieren,
König zu sein, den Frohsinn zu suchen,
sich nehmen ein Stück
von dem guten Kuchen,
die Stücke sind kleiner,
doch macht dies nichts aus,
du machst das Beste dann daraus,
erhalt dir das Lachen und die Freude,
und lebe im Jetzt und lebe im Heute.

© M. Höpp (Landkreisbürgerin)

Ob Regen, Schnee oder Sonnenschein

wir müssen für alles gewappnet sein.
Wir tragen den Rucksack unseres Lebens
und denken, es wird schon, nichts kommt
vergebens.

Wenn's hagelt, dann sind das schon
schlimme Sachen.

Wir nehmen an, was wollen wir machen.
Es kommt ja auch wieder Sonnenschein.

Für alles wollen wir dankbar sein
und bei allem unser Bestes geben.
Denn so, so ist halt das Leben.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Auszug aus einem Leserbrief

Passend zu einigen Themen in dieser Ausgabe möchten wir diesen Auszug mit Ihnen teilen.

„... Folgendes hat mir sehr gut gefallen und wäre zur Veröffentlichung in Ihrem nächsten Heft auch ganz schön:

Der Gesundheitsminister warnt: Der neue Virus, der sehr ansteckend ist, sei kürzlich entdeckt worden, er breite sich sehr schnell aus und möglicherweise sei bald die ganze Bevölkerung infiziert!

Der Virus trage den Namen: ‚Lächeln‘.“





A Osterbräuch' tun si ständi wandel

Allee der Wandel is beständi,
so sen a Bräuch` recht wechselwendi.

Bundi Äer sen bekannt
scho im alt' Ägypterland.

A unner vorchristliche Zeit
hat si an bunde Äer g'freut.
Fruchtbarkeit ham se verhältnisse,
drum hat mer Has' un Äer gesse.

Zeiche warn es halwe Lewe,
die ham a Richtung d Leut' gewe.
Es Christetum schafft Bräuch nit weg,
tut ner a neue Deutung geb.

So stehn etz Osteräer, Hase,
gemalt, gebacke, ausgeblase
als Sinnbild für a neues Lewe,
des Christus uns an Ostern gewe.

Vom Christetum fast isoliert,
ham Bräuch si wirtschaftli fortg'führt.

Die Industrie en Markt entdeckt,
im Januar Osterwünsch scho weckt.

Osternester wern für Kinner
versteckt an Ostern heut no immer,
aufgebebbelt mit Osterzeuch.
Mer schmückt mit Äer a Gartesträuch.

Un jed's Jahr werns im Dorf no mehr.

Mer holt a Bräuch vo woanners her,
manchmal a ganz ohne Grund,
bloß weil's schö is un so bunt.

So gibt's etz g'schmückte Osterbrunne,
in Owefranke hat mer schö se g'funne.

Mir denke da heut ganz global
Un hole Bräuch vo üwerall.
Zehn Jahr hat si der Brauch scho g'halte,
er g'hört etz fast zu unnere alte.

Geputzt, gemalt wird, g'fädelt,
g'schmückt,
un macht sie dann als ganz verrückt,
wenn drauß' am Brunne freche Läuse
Stee nach den Äer schmeiße.

Doch die Freud überwiegt dann mäst,
dass mer den Brauch erst amal lässt.
Der Wandel wird scho weitergeh',
denn Entwicklung bleibt nit steh.
Wichtig is, dass Bräuch' uns freue
un mir defür kee Ärwert scheue.

© Doris Alberth (Landkreisbürgerin)

Vom (kleinen) Glück, „Ostereier“ zu suchen

Wer Ostereier sucht, begibt sich gewissermaßen auf eine Schatzsuche. Wer erinnert sich nicht gerne an das österliche Ritual? Voller Vorfreude auf einen möglichen Fund liefen wir in den Garten. Gier nach Schokolade oder einem gefärbten Ei spielte keine Rolle - alles Gefundene wurde am Ende geschwisterlich geteilt. Nein, der Reiz lag woanders: Wenn es aus der Astgabel eines

kahlen Baumes, aus einem dichten Gestrüpp oder einem dünnen Laubhaufen plötzlich golden oder bunt hervorleuchtete und man diesen Schatz bergen durfte, war das einfach ein beglückendes Erlebnis!

Jetzt, im vorgerückten Alter, empfinde ich ein ähnliches Glück, wenn ich im Frühjahr ganz andere „Ostereier“ finde, auch wenn sie nur zum Anschauen sind: Die Vielzahl der



heimischen Orchideen und andere seltene Pflanzen, von denen ich so ungefähr weiß, wo sie wachsen könnten, die ich dann aber doch erst einmal suchen muss. Fast unglaublich, mit welcher Rein- und Schönheit sich hunderte Märzenbecher durch eine dicke, braune Laubschicht gezwängt haben, wie raffiniert eine Frauenschuh- oder Ragwurzblüte gebaut ist, wie prächtig der Diptam am Waldrand steht.

Der Herbst hält ähnlich beglückende Fundstücke bereit, die man sogar verspeisen kann: Wenn beim herbstlichen Waldspaziergang zwischen all dem, was auf dem Waldboden vermodert, plötzlich ein prächtiger Pilz steht - und dann gleich noch einer und noch einer!

Und für den Sommer habe ich auch einen Tipp: Flohmärkte! Am liebsten solche, wie neulich im Altort von Veitshöchheim: Die Türen der Höfe und kleinen Gärtchen stehen offen, überall wird man freundlich willkommen geheißen, probiert hier einen lustigen Hut auf, nimmt dort ein hübsches Kännchen in die Hand, schlendert entspannt weiter - man braucht ja nichts, und die Verkäufer sind auch nicht darauf angewiesen, etwas zu verkaufen. Und dann - ganz unverhofft - entdeckt man doch ein besonderes Buch, einen hübschen Schal der genau zu einer

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

bestimmten Jacke passt, oder einen funkelneuen Rucksack, der endlich den alten, vielmals ausgebeßerten ersetzen kann. Und das alles für einen Pappenstiel! Wir Käufer sind beglückt und die Verkäufer froh, das nicht mehr Gebrauchte in guten Händen zu wissen.

Und im Winter? Kein Problem, es gibt schließlich Ganzjahresflohmärkte: die Sozialkaufhäuser. Wenn Sie meinen, das sei nichts für Sie, Sie seien ja schließlich kein Sozialfall - weit gefehlt! Wer dort einkauft (und alle sind willkommen!), tut etwas sehr Soziales, denn hier werden Stellen für den zweiten Arbeitsmarkt geschaffen (von der umweltschonenden Zweitnutzung der Dinge ganz zu schweigen).

Hier ist alles übersichtlich geordnet, und dennoch ist es wieder wie Ostereier suchen, denn alles sind Einzelstücke, die der Zufall hineingetragen hat. Tatsächlich habe ich dort schon manches Lieblingsstück gefunden! Und da alles fast nichts kostet, muss man eher aufpassen, dass man nicht zu viel mit nach Hause nimmt.

Das Beste dabei ist: All die Dinge, die in der eigenen Wohnung ungenutzt herumliegen, von denen man sich aber schwer trennen kann, weil sie für die Tonne zu schade sind, werden dort gerne angenommen. Und so gibt es wieder Platz für neue „Ostereier“.





Müllfasten leicht gemacht - mit diesen Tricks und Kniffen gelingt es

Das Fasten hat im Christentum Tradition, beginnend von Aschermittwoch bis Ostern, soll sich der Mensch durch Enthaltbarkeit neu besinnen. Müssen wir das doch einmal um – wir fasten Müll. Die folgenden Tricks und Kniffe wirken Lebensmittelabfällen entgegen, es landen weniger Lebensmittelverpackungen im Einkaufswagen und Impulskäufe werden gestoppt:

Clever planen

Schnäppchen, Sonderangebote und Großpackungen locken an jeder Supermarketecke. Planen Sie die Woche vor, schreiben Sie einen Essensplan und kaufen Sie nur dafür ein.

Frisches in kleinen Mengen

Am häufigsten landen Obst, Gemüse sowie Backwaren im Mülleimer. Hier lohnt sich ein regelmäßiger Einkauf mit kleineren Mengen.

Gute Lagerung für maximale Haltbarkeit

Informieren Sie sich über die optimale Lagerung der von Ihnen gekauften Lebensmittel. Zudem sind viele Produkte auch nach dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch genießbar. Wussten Sie z. B., dass Möhren in einem feuchten Tuch eingeschlagen oder in Wasser aufbewahrt, länger knackig bleiben?

Stoffbeutel immer dabeihaben

Ersetzen Sie Papiertüten bei Brot und Brötchen sowie die dünnen Plastiktüten beim Kauf von losem Obst und Gemüse durch Stoffbeutel. Am besten haben Sie stets einen festen Vorrat an Stoffbeuteln auf dem Weg zum Supermarkt oder auf den Wochenmarkt dabei.

Kreatives Restekochen

Sie haben doch zu viele Lebensmittel zu Hause? Einkochen, einfrieren, verschenken oder kreatives Restekochen schaffen hier Abhilfe.

Ade zu Müllbeuteln, Frischhalte- und Alufolie

Plastikverpackungen, zum Beispiel vom WC-Papier, lassen sich prima als Abfalltüte für den Restmüll nutzen.

Altpapier und Zeitungen eignen sich als Einlage für den Biomülleimer. Kompostierbare Plastiktüten, wie sie in den Drogeriemärkten verkauft werden, können in der ortsansässigen Kompostieranlage nicht zersetzt werden.

Statt Alu- oder Frischhaltefolie können Sie einfach einen kleinen Teller zum Abdecken nehmen oder die Speisen in Schraubgläsern zwischenlagern oder einfrieren.

Impulskäufe stoppen

Kennen Sie das Gefühl, welches sich einstellt, wenn man etwas gekauft hat? Unser Gehirn belohnt uns mit einem Glücksgefühl, schließlich haben wir etwas erstanden. Ein absoluter Geheimtipp, wenn Ihnen etwas gefällt und Sie meinen, Sie benötigen es unbedingt, warten Sie wenigstens 24 Stunden ab. Wenn Ihnen das Produkt dann immer noch im Kopf rum spukt, schauen Sie es sich erneut an. Zudem ist es auch hilfreich sich eine Wunschliste mit Sachen zu erstellen, welche man sich gern kaufen möchte. Dann warten Sie Tage oder Wochen und schauen, ob Sie es immer noch dringend benötigen oder nur ein kurzfristiger Kaufanreiz da war.



© Maria Bethge, team orange



Das Schweineleben

Hausschlachtung von Dezember bis März – in den 70er - 80er Jahren waren auf dem Dorf die Hausschlachtungen gang und gäbe.

Ein junges Schwein am Markt erworben,
das liegt im weichen Stroh geborgen,
behaglich warm, so lang und breit
in seiner Rosigkeit.

Der Bauer schaut vergnügt und stolz
mit seiner Frau durchs Lattenholz
auf diese neu erworbene Sau
obwohl dieselbe etwas flau.

Nun naht die brave Bauernmutter
mit einem Eimer Futter
und prüft mit ihrem nackten Arm
ob ihre Brühe nicht zu warm.

Der feine Duft steigt jetzt dem Schwein
bis hinter Nasenbein hinein
und aus ist's mit der Müdigkeit
die Sau steht schon am Trog bereit
ein Schmatzen, Schlürfen, Patschen,
Schnauben,

ein Rülpsen, Grunzen, Schnappen, Husten,
ein Kauen, Saufen, Lecken, Pusten.

Das Schwein kehrt nunmehr seinen Rücken
dem leeren Trog und zum Entzücken
legt es sich satt und müd und froh
mit einem Seufzer in das Stroh.

So geht es immerfort dem Schwein
Ein gutes Fressen, feines Sein
und jeden Tag besuch'n die Sau
der Bauer und die Bauersfrau.
Oft wird das Tier an seinen Lenden
betastet zart mit beiden Händen –
es kitzelt,

das hat das Schwein besonders gern.

Das Schwein wurd' dick und breit,
in Treue und in Dankbarkeit.
Der Glanz der schönen Lebenslenze
stand leider bald vor einer Grenze.

Denn eines Tages kam ein Mann,
der griff das Schwein ganz anders an.
Das Tier nun gut und schnell begriff
woher der Wind wohin er pfiff.

Da warf es einen bösen Blick
auf Hof und Bauersfrau zurück.

So ist das also konzipiert
denkt jetzt das Schwein ganz konsterniert
das schöne Stroh, das gute Fressen
das zarte kitzeln und drücken.
Die große Liebe, alles Pflegen
war doch nur eures Magens wegen.
Wohldann löscht aus mein Lebenslicht
umsonst war dieses Leben nicht.

© Eduard Full (Landkreisbürger)

*Wenn das Schwein am fettesten ist,
hat es den Metzger am meisten zu fürchten.*

Johann Ulrich Megerle





Willy der Frosch

In einem Teich zwischen zwei Dörfern lebte Willy. Er war ein großer grüner Wasserfrosch mit schöner Zeichnung, die aussah wie ein Königsmäntelchen. Ein bisschen stolz war er, denn kein anderer war so schön. Am liebsten saß er auf einem Stein am Ufer und sonnte sich. Die Meisten mochten ihn gerne, denn man hörte nie ein böses Wort von ihm.

Wie das bei Fröschen aber so ist, gibt es manchmal Streit.

Einer ist vielleicht groß und sportlich. Ein anderer ist zierlich und fein. Ein Frosch ist schlau und weiß oft guten Rat. Unterhaltsam und lustig der nächste. Die Älteren haben Lebenserfahrung und helfen den Jüngeren. Die Jüngeren haben Mut und Ideen. Alle bereichern so das Froschteichleben.

Bei so viel Unterschiedlichkeit fällt es öfter schwer, die Anderen zu verstehen.

Zum Beispiel als die vernaschte Nanni eine besonders fette Fliege fangen wollte und Bodo, der braune Frosch, mit fröhlichem „Queii und Quaaaack“ auf ihrem Teichrosenblatt landete.

Sie schimpfte: „Du dummer Bodo! Dauernd hinderst du mich am Essen. Ich muss ja umkommen wegen dir!“

„Haaa“ lachte Bodo, „Haaa, bist doch ganz gut gebaut, brauchst ja nicht immer das Beste zu essen, zwischen den Wasserlilien gibt es noch genügend Würmer.“ Er wollte gerade weiterspringen, als sich Nanni in seine Sprungbahn warf: „Du hast mir gar nicht zu sagen, was ich essen soll!“

Bodo braust auf: „So machst du das immer, wenn ich so herrlich am Springen bin, wirfst

dich einfach in meine Bahn. Ein Mann muss durchtrainiert sein, ist das klar?!!“

Nanni wollte sich gerade zum Rückschlag aufblasen, als Miranda mit ihrer Fistelstimme dazwischen kreischte: „Mich rempelt der Bodo auch immer an mit seinem Gehopse! Bisschen Rücksicht wäre angesagt!“

Hurtig kamen noch andere Frösche dazu und jeder wusste was zu sagen, immer etwas lauter als der vorige Redner und alle durcheinander.

Selbst der alte Fritz mit seinem Bass donnerte dazwischen: „Ihr seid beide Dummköpfe, der Teich ist doch sooo groß, da hat noch jeder seinen Platz gefunden.“

Aufgeregt ging es hin und her. Sogar die Jungen mischten mit und gestikulierend brachten sie das Wasser in heftige Bewegung. Bis in die Dörfer konnte man es hören.

Willy aber saß am Ufer. Nein, Schreien und Schaumschlagen, das passte nicht zu seiner Vorstellung von Würde. Er dachte: „Ich brauche mich nicht in das plumpe Gezeter einzumischen. Mich geht das nichts an.“

War es ihm wirklich zu niedrig, sich in das Geschrei einzumischen – oder hatte er einfach Angst?

Angst davor, in der allgemeinen Erregung einige Stupser abzubekommen? Angst, dass man an seinem Königsmäntelchen zupfte? Angst, auch mal angeschrien zu werden oder selber schreien zu müssen? Angst, die Wahrheit über sich selbst gesagt zu bekommen, denn das tut manchmal weh. Er wollte das nicht ertragen.



So kletterte er auf einen höheren Stein am oberen Ufer und ließ die Anderen tun.

Die Anderen fanden aber keine Lösung.

Willy hätte mit seinen guten Einfällen helfen können: „Bodo zum Beispiel könnte für sein Sprungtraining bestimmte Zeiten einhalten oder man richtete eine Trainingsstrecke ein oder man könnte vielleicht ...“. In seinen Gedanken versponnen sah Willy dem Treiben zu. So machte er sich schuldig an den Situationen, die nicht gelöst werden konnten.

Trug Willy den Königsmantel zu Recht?

Eines Tages bewegte sich sein Gewissen und seine Schuld begann ihm zu dämmern. Unangenehm war das und er wick jenen Fröschen aus, denen er hätte helfen können und es nicht tat!

Die Froschsippe wunderte sich über Willys Verhalten, doch ließen sie ihn, denn er war ja immer nett und freundlich. Nur so richtig lustig sein, das konnte man mit ihm nicht. Einfach nur Hüpfen und Springen oder gemeinsam auf Seerosenblättern in der Sonne quaken oder auch mal zu streiten, um sich wieder zu vertragen, das ging mit ihm nicht.

Manchmal, wenn sich Willys Gewissen heftiger regte, gesellte er sich zu den Anderen. Aber weil er so unsicher war und es nie geübt hatte in der Gemeinschaft, war alles was er tat zaghaft und tollpatschig. Dann flüchtete er sich wieder in seine hochmütigen Gedanken. Es entstand ein schrecklicher Kreislauf.

So hatte er aus Versehen der Nanni eine Schnecke vor der Nase weggeschleckt. Sie schimpfte: „He du Fraßmaul, die wollte ich gerade essen – weg da!“

Und den alten Fritz weckte er mit seinen Springversuchen aus dem Mittagsschlaf. Der drückte ihn mit einem lauten „Quack!“ tief unter Wasser.

Ein anderes Mal bekam er einen deftigen Stoß ab, als Bodo ihn mit seiner wilden Art anrempelte. Er wollte Bodo beschimpfen, wie es die Anderen taten, brachte aber nur ein klägliches „Quau Quaaaaak“ heraus.

Das war ihm alles sehr unbehaglich.

Als er wieder mal auf seinem Stein saß, sah er mit Schrecken, dass Flecken auf seinem Königsmäntelchen waren, die immer größer wurden. Der Goldsaum war fast verschwunden. Verzweiflung stieg in ihm hoch. Er hatte große Not in seinem Herzen.

Am nächsten Morgen, als die ersten milden Sonnenstrahlen die Blüten der Wasserlilien so wunderschön berührten, erinnerte sich Willy an eine lang vergangene Empfindung: Er selbst, Willy, hatte auch mal dieses heitere Licht der Sonne in seinem ganzen Inneren gespürt, damals, als er im Froschei noch auf dem Wasser trieb, dann wieder, als er die Eihülle verließ, um als Lurch durch das Wasser zu paddeln und dann noch einmal, als er an Leib und Seelchen gewachsen als großer schöner Frosch zum ersten Mal auf dem Blatt der Seerose das Morgenlied sang.

Als er nun sah, wie sich die Blüten allmählich öffneten, war ihm, als spräche die Sonne durch die Blüten zu ihm: „Öffne dich wie die Lilien. Öffne dich und fühle dich geborgen. Immer bist du geliebt, ganz gleich was geschieht, du bist geliebt.“

Da öffnete sich sein Herz, ein goldenes Licht durchflutete ihn und eine warme Liebe hüllte



ihn ein. Erleichtert atmete er auf und ein Lächeln strahlte aus ihm heraus.

Nun hatte er Freude und Mut so zu sein, wie er ist: Eben Willy, der noch etwas ungeschickt im Miteinander ist. Die anderen Frösche bemerkten seine Verwandlung und gingen ihrerseits auch auf ihn zu, eben in ihrer Art.

Anfangs gab es viele Missverständnisse und wenn in Willy die Gedanken des Hochmutes und der Angst wieder aufstehen wollten, sprach er zu sich: „Halt! Denn ich bin geliebt, wir alle sind geliebt!“

Er hatte nämlich gesehen, dass auch in den anderen Fröschen dieses Licht der ewigen Sonne strahlt. Ein paarmal geschah es, dass diese Sonne, so wie sie durch das Öffnen der

Wasserlilienblüten zu ihm gesprochen hatte, auch durch seine Mitfrösche zu ihm sprach.

Nanni sagte zu ihm: „Hei Willy, bist eigentlich ein dufter Typ, das wusste ich gar nicht.“

Bodo nahm ihn auf seinem morgendlichen Trainingsspringen mit und der alte Fritz bat ihn oft: „Komm Willy, lass uns ein schönes Liedchen miteinander singen!“

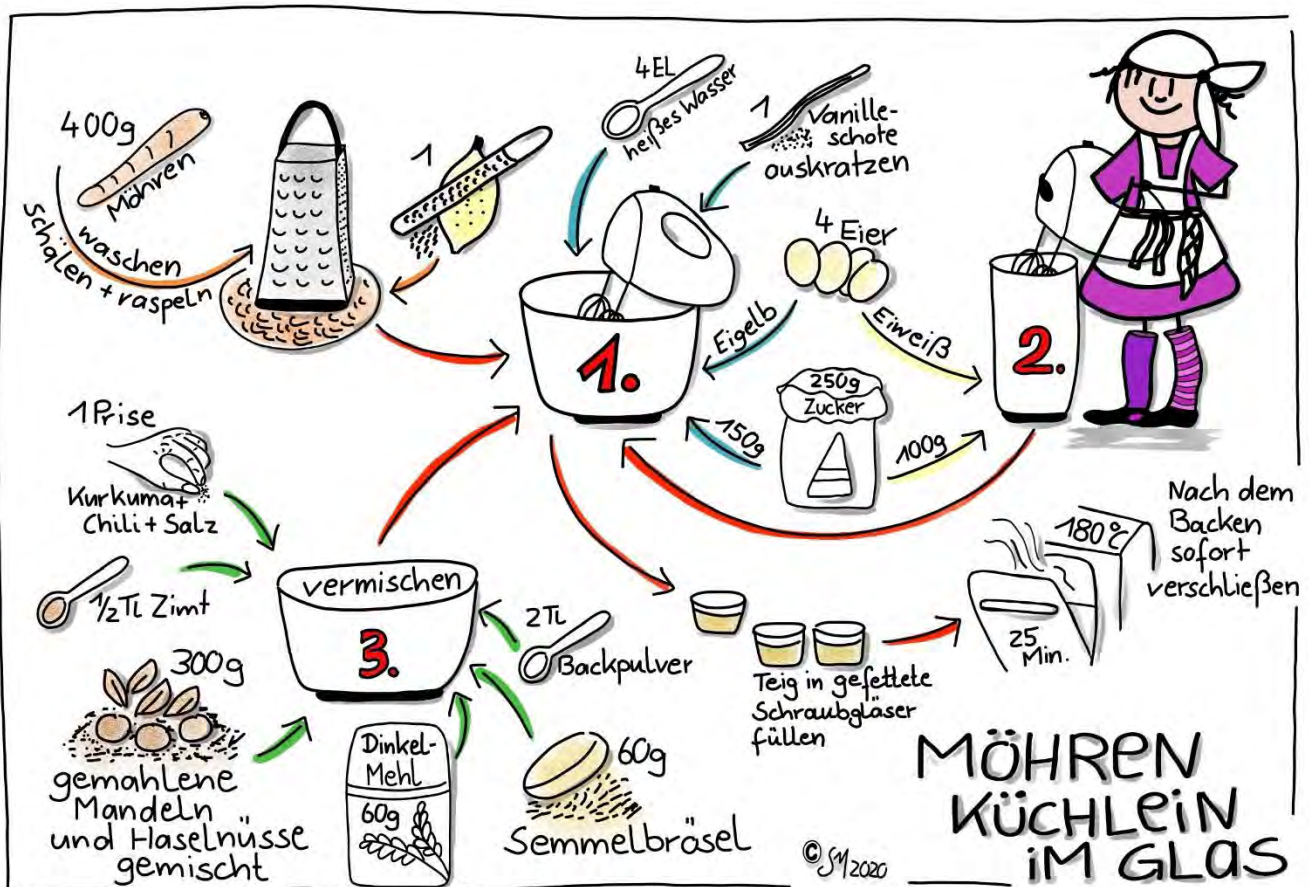
So fühlte er sich wohl.

Und sein goldumsäumtes Königsmäntelchen?

Mit jedem Schritt auf die anderen zu, verschwanden die Flecken und der Goldsaum leuchtete schöner als je zuvor – doch das war jetzt überhaupt nicht mehr wichtig.

© Eveline Klose, www.heilen-in-eisingen.de

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Rätsel

Silbenrätsel

bal – be – be – ben – bla – bunt – erd – ge –
geo – ger – gra – heiß – kun – lauf – lon – luft
– ma – pe – phie – pro – ra – tem – ter – ton
– trä – tur

1. Test

--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. CD

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Durcheinander

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Naturereignis

--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Schulfach

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. Körperwärme

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. Flugobjekt

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Bloßstellung

--	--	--	--	--	--	--	--

© R. G. (Landkreisbürgerin)

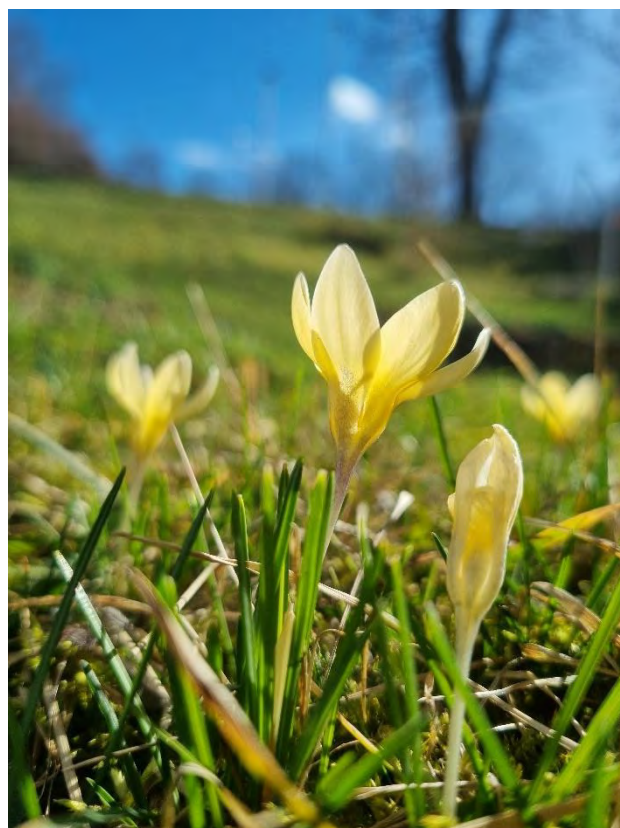
Denksportaufgabe

Finden Sie das für beide Begriffe passende Wort in der Mitte.

Wander		Prüfung
Traum		Scheibe
Werbe		Verfall
Föhren		Lichtung
Hochschul		Zeugnis
Strahlen		Erfolg
Trauer		Gang
Nacht		Jubiläum
Takt		Ente
Presse		Geber
Bienen		Schirm
Teller		Notiz

© R. G. (Landkreisbürgerin)

☞ Die Lösungen finden Sie auf S. 27.





Praxistipp: Hilfsmittel

In diesem Beitrag möchten wir Ihnen die Welt der (Pflege-)Hilfsmittel ein Stück näherbringen.

Grundsätzlich gilt es zu unterscheiden zwischen **Hilfsmitteln** und **Pflegehilfsmitteln**. Auch wenn beide Begrifflichkeiten ähnlich klingen, gibt es Unterschiede:

- Unterschiedliche Kostenträger: Für Hilfsmittel ist die Krankenkasse zuständig, für Pflegehilfsmittel, sofern ein Pflegegrad vorliegt, die Pflegekasse (ggf. kommen andere Kostenträger in Betracht, z. B. Rentenversicherung, Unfallversicherung)
- Unterschiedliche Zweckverfolgung von Hilfsmitteln (z. B. Sicherung des Erfolgs einer Krankenbehandlung) und Pflegehilfsmitteln (z. B. Erleichterung der Pflege)

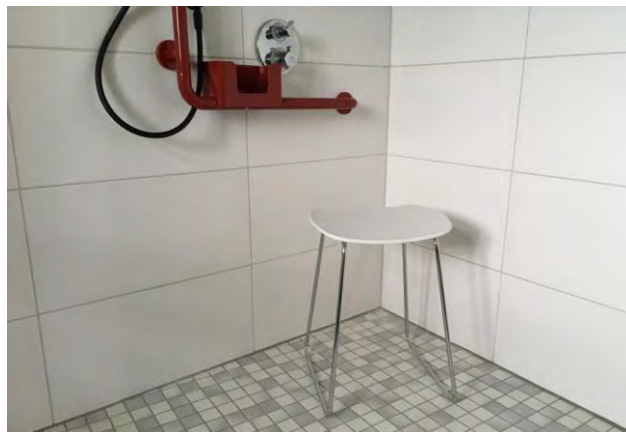
Hilfsmittel

Hilfsmittel sind Gegenstände, die im Einzelfall erforderlich sind, um durch ersetzende, unterstützende oder entlastende Wirkung den **Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern**, einer **drohenden Behinderung vorzubeugen** oder eine **Behinderung auszugleichen**. Damit die Krankenkasse ein Hilfsmittel genehmigt, wird eine Verordnung (Rezept) des behandelnden Arztes benötigt. Die Ärzte entscheiden, welches Hilfsmittel in der individuellen Situation sinnvoll und erforderlich ist. Für die Bewertung und Einordnung gibt es eine sogenannte Hilfsmittel-Richtlinie und ein Hilfsmittelverzeichnis.

Zu Hilfsmitteln zählen z. B.

- Prothesen
- Kompressionsstrümpfe
- Bade- und Duschhilfen

- Hörgeräte
- Rollatoren, Rollstühle, Gehstöcke
- Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel: Inkontinenzhilfen, Spritzen, Stomaartikel



Die Versorgung mit einem Hilfsmittel muss von der Krankenkasse i. d. R. vorher genehmigt werden. Das gilt auch, wenn das Hilfsmittel vom behandelnden Arzt verordnet wurde. Überdies muss für Hilfsmittel eine Zuzahlung geleistet werden, eine Zuzahlungsbefreiung kann unter bestimmten Voraussetzungen geltend gemacht werden.

Pflegehilfsmittel

Voraussetzung, um Pflegehilfsmittel beziehen zu können, ist ein zuerkannter **Pflegegrad (Pflegegrad 1-5)**. Im Unterschied zu den Hilfsmitteln dienen Pflegehilfsmittel zur **Erleichterung der Pflege** oder zur **Linderung der Beschwerden** des Pflegebedürftigen und sollen ein möglichst **selbstständiges Leben** ermöglichen. Sie werden bei der Pflegekasse beantragt. Der Antrag sollte eine kurze Begründung enthalten, warum Sie das Pflegehilfsmittel benötigen. Hat eine Pflegegrad-Begutachtung stattgefunden und ein Gutachter hat dabei die Versorgung mit einem Hilfsmittel befürwortet, gilt diese Empfehlung als Antrag auf Hilfsmittelversorgung.



Es wird differenziert zwischen technischen Pflegehilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln, die zum Verbrauch bestimmt sind.

Welches Pflegehilfsmittel für eine Person in Frage kommt, muss individuell abgestimmt werden. Hierzu können Sie sich an Ihren behandelnden Hausarzt wenden, mit Pflegefachkräften bspw. eines ambulanten Pflegedienstes Rücksprache halten oder während einer Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst mit dem Gutachter bzw. der Gutachterin mögliche Hilfsmittel besprechen.

Technische Pflegehilfsmittel

z. B. Pflegebetten, Notrufsysteme, Sitzhilfen, Lagerungshilfen, Rollatoren, Rollstühle



Volljährige versicherte Personen müssen zu den Pflegehilfsmitteln 10 Prozent zuzahlen, höchstens jedoch 25 Euro je Pflegehilfsmittel. Eine Befreiung von Zuzahlungen ist möglich. Die Pflegekasse kann technische Pflegehilfsmittel auch leihweise zur Verfügung stellen.

Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel

z. B. saugender Bettschutz, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Schutzschürzen, Mundschutz, Fingerlinge

Monatlich stehen Pflegebedürftigen (Pflegegrad 1-5) **40 Euro** für zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel zur Verfügung. Dafür wird kein Rezept benötigt, lediglich ein einmaliger Antrag bei der Pflegekasse ist notwendig. Die meisten Pflegekassen arbeiten mit Vertragspartnern zusammen, die die Pflegehilfsmittel zum Verbrauch bedarfsgerecht und monatlich an die Pflegebedürftigen ausliefern.

Für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch müssen Sie nichts zuzahlen.



Merke: Sollte die Kranken- bzw. Pflegekasse die Versorgung mit (Pflege-)Hilfsmitteln ablehnen, können Sie Widerspruch einlegen.

Möchten Sie sich individuell zu den Themen Pflege, Wohnen im Alter und/oder Demenz beraten lassen, können Sie jederzeit einen kostenfreien Beratungstermin bei uns vereinbaren:

0800 0001027 oder **pflegeberatung@kommunalunternehmen.de**

☞ In der nächsten Ausgabe geben wir Ihnen Infos rund um das Thema Unterstützungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden.



Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 2 -

Teil 3 folgt in der nächsten Ausgabe

Hier gibt es keine Vorgaben, wie oft Sie die Übungen machen sollen, einfach probieren wie lange es Spaß macht und wenn eine Übung gar nicht zusagt, lassen Sie sie einfach weg.

5.

Einen Fuß mit der Ferse aufstellen und dann über einen gedachten Tennisball „rollen“, also Ferse, dann Fußspitze aufsetzen und wieder zurück.

Das gleiche dann mit dem anderen Fuß.



6.

Wir strecken die Beine und ziehen die Zehen so weit es geht heran, dann schieben wir die Zehen möglichst weit weg.



7.

Ein Bein anheben und zur Seite drehen, so weit es möglich ist, dann wieder zurück und absetzen.

Entweder jedes Mal wechseln oder zunächst bei einer Seite bleiben, das liegt bei Ihnen.





8.

Wir legen den linken Fuß über das rechte aufgestellte Bein und legen die linke Hand ans linke Knie.

Den rechten Arm strecken wir geradeaus nach vorne.

Zur Übung drehen wir den rechten Arm nach hinten, wobei der Kopf so weit es geht mitdreht und ziehen gleichzeitig das linke Knie nach links.

Nehmen wir den rechten Arm zurück, so lässt auch die linke Hand das linke Knie wieder locker.

Nach mehrmaligem Ausführen wechseln wir die Seite und machen hier genauso viele Übungen.



9.

Der Rücken bleibt gerade, wir ziehen die rechte Hand nach unten - so weit es möglich ist - aber den Oberkörper dabei nicht verdrehen, einfach nur seitlich neigen.

Dann verfahren wir ebenso mit der anderen Seite.



Als Abschluss werden die Gliedmaßen gelockert und wir atmen ein paarmal tief und gleichmäßig und entspannen uns dabei.

Nun wünsche ich noch viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr Bernhard Roth

© Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf. Die Bilder sind wieder von meiner Kollegin Regina Scharff.



Leg auf!

In den Medien lesen wir wöchentlich, dass Seniorinnen oder Senioren auf Betrugsmaschinen hereinfallen oder fast hereingefallen wären. Auch Kollegen von uns berichten von Fällen im Verwandtenkreis, bei denen Betrüger den Angerufenen versuchen weiszumachen, dass sie ihr Sohn/ihre Tochter seien und einen schweren Unfall hatten. Dabei gehen diese sehr geschickt vor und verwenden im weiteren Telefonat Namen, die Sie zuvor genannt haben. Darum bitten wir Sie eindringlich:

Bleiben Sie vorsichtig und misstrauisch! Kontaktieren Sie Ihre Angehörigen über die Ihnen bekannte Telefonnummer!

In den letzten Jahren hat das Polizeipräsidium Unterfranken die Präventionskampagne „Leg´auf!“, „Ich schütze Oma und Opa“ und „Chill mal Oma“ ins Leben gerufen. Diese sollen Großeltern sowie ältere Bekannte auf die Betrugsmaschinen der Täter aufmerksam machen. Das Ziel dieser Kampagnen ist es, insbesondere ältere Menschen und deren Angehörige über die Phänomene wie „Enkeltrickbetrug“ und „Falsche

Polizeibeamte“ zu informieren, zu sensibilisieren und Verhaltenstipps zu geben.

Die wichtigsten Botschaften sind:

Legen Sie auf. Wählen Sie selbst die Notrufnummer 110 und fragen bei der Polizei nach einem entsprechenden Einsatz bzw. ob tatsächlich Verwandte in Not sind.

- Die Polizei weist Sie niemals an, Geld oder Schmuck zu Hause zur Abholung bereit zu legen oder an Abholer zu übergeben!
- Übergeben Sie keine Geldbeträge an Fremde! **Auch die Polizei holt bei Ihnen an der Haustüre keine Wertsachen ab, um sie in Verwahrung zu nehmen!**
- Die Täter können mittels Call ID-Spoofing jede von Ihnen gewünschte Rufnummer auf dem Telefondisplay anzeigen lassen - bei der echten Polizei erscheint niemals die 110 (auch nicht mit Vorwahl)!
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Nachbarn und Verwandten über das Phänomen!

Polizeipräsidium
Unterfranken



BETRUG AN SENIOREN
Die Kriminalpolizei klärt auf!

Hier spricht die Polizei!
Oma, bitte hilf mir!

Verwandter angeblich in Not?
LEG' AUF!
Zweifelhafter Anruf der Polizei?

Ihnen kommt etwas verdächtig vor?
Im Zweifel auflegen und die Polizei anrufen!
Notruf 110

➔ Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!

➔ Der Anrufer macht Druck? Das ist Teil der Masche. Legen Sie einfach auf.

➔ Die echte Polizei fordert niemals Vermögen von Ihnen, um Ermittlungen durchzuführen!

➔ Verwandte fordern sofortige finanzielle Hilfe? Seien Sie misstrauisch!

➔ Übergeben Sie nie Geld oder Schmuck an Unbekannte!

KOSTENLOSE BERATUNG UNTER
KPI ASCHAFFENBURG: 06021/857-1830 bzw. -1832
KPI SCHWEINFURT: 09721/202-1835 bzw. -1836
KPI WÜRZBURG: 0931/457-1830 bzw. -1831

Herausgeber: Polizeipräsidium Unterfranken
Frankfurt 501 76 1102 Würzburg, Telefon 1831 457 0



Der Frühling steht vor der Tür!

Wo gehen die Schneemänner im Frühjahr eigentlich hin? Ja, das frage ich mich schon mein Leben lang. Sie sind ja im Winter hier, aber wo sind sie eigentlich die restliche Zeit des Jahres? Wenn ich so nachdenke, fällt mir nur eine Lösung ein.

Im Winter stehen die Schneemänner überall herum, im Vorgarten, am Wegesrand, ja, sogar auf den Feldern, überall Schneemänner! Sie haben einen Hut oder eine Mütze auf dem Kopf, einen Schal um den Hals, im Gesicht steckt eine Möhre als Nase mittendrin, zwei schwarze Koksstücke sollen die Augen sein und auf ihren Bäuchen sind auch noch Koksstücke als Mantelknöpfe getarnt. Und zum krönenden Abschluss haben sie noch einen Besen seitlich am Bauch stecken. Tja, so sehen sie weltweit aus – die Schneemänner!

Was sie aber gar nicht mögen, ist die Sonne, weil dann der dicke Bauch und das runde Gesicht immer schmaler werden und das finden sie schrecklich. Je näher es Richtung Frühjahr geht und die Sonne immer stärker wird, stehen sie bereits in den Startlöchern, um zu fliehen. Und dabei können sie scheinbar sehr schnell sein.

Ich habe es selbst erlebt. Eines Morgens wachte ich auf und schaute raus zum Schneemann und was sah ich? NICHTS! Naja, das stimmt so nicht. Der Schneemann hat sich ausgezogen und ist davongelaufen. Es liegen schließlich nur noch Hut, Schal, Möhre, Koksstücke und natürlich der Besen auf seinem Platz. Er hat vermutlich gemerkt, dass die Frühjahrssonne ihm zu warm wird und hat sich ausgezogen, aber die Sonne

wurde vermutlich immer wärmer und er hat sich auf den Weg gemacht.

Ja, aber wohin? Also logisch gesehen, kann er nur dahin gegangen sein, wo es kühler ist und die Sonne kaum hinkommt. Also was bleibt da übrig? Er hat sich auf den Weg in den Norden gemacht.

Ich bin überzeugt, er hat bestimmt die Schneemänner aus der Nachbarschaft gleich mitgenommen, weil irgendwie sind die Schneemänner immer alle gleichzeitig verschwunden. Und wenn ich es mir so recht überlege, alleine reisen macht ja auch nicht wirklich Spaß.

Gut, der Weg in den Norden ist nicht gerade kurz, aber ganz ehrlich, ich weiß doch nicht wie schnell so ein Schneemann laufen kann. Ich habe bei denen noch nie Füße gesehen und laufen gesehen schon gleich gar nicht. Also, alles ist möglich!

Vermutlich treffen sich die Schneemänner alle im Norden und steigen dort auf ein Schiff, um weiter rauf in den Norden zu kommen. Vielleicht leben sie ja beim Weihnachtsmann? Bestimmt!

*Ihre Chlodhild,
die Fränkin aus dem 8. Jahrhundert
(Andrea Trumpfheller);
www.franken-erlebnis.de*

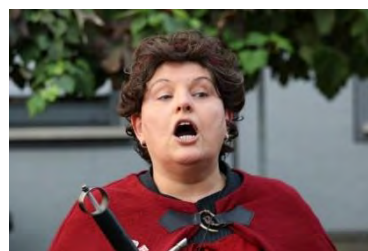


Bild: Manfred Trumpfheller



Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz

In rund 200 Orten werden Brunnen und Quellen geschmückt

Seit Jahren sind meine Frau und ich begeisterte Besucher der Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz und ich möchte meine Eindrücke zum Frühlingsbeginn weitergeben.



Kapelle St. Moritz in Leutenbach

Die Tradition des Osterbrunnenschmückens hat in der Fränkischen Schweiz seinen Ursprung und ist einmalig in Bayern. Seit mehr als hundert Jahren werden jedes Jahr zur Osterzeit zahlreiche Brunnen und Quellen farbenprächtig dekoriert. Entdecken Sie die schönsten Brunnen bei einer Wanderung, einer Radtour oder mit dem Auto, so wie wir.

In rund 200 Orten der Fränkischen Schweiz sind meistens ab Palmsonntag, **bis zwei Wochen nach Ostern**, Brunnen mit tausenden buntbemalten Eierschalen, Blumen, Kränzen und Girlanden geschmückt. In der Regel sind die Brunnen ab der Karwoche bis zwei Wochen nach Ostern geschmückt. Doch natürlich gibt es von Ort zu Ort Besonderheiten. Eine Liste mit den Schmückzeiten verrät Ihnen, wann welcher Brunnen geschmückt ist (siehe Touristinfo - Fränkische Schweiz - Osterbrunnen).

Der Ursprung des Brauchtums liegt vor allem in der Bedeutung und Wertschätzung des Wassers als lebensspendendes Element für die wasserarme Hochebene der Fränkischen Alb. Denn die heute so selbstverständliche Wasserversorgung gab es nicht immer. Aufgrund der geologischen Bedingungen des Fränkischen Juras, das hauptsächlich aus wasserdurchlässigem Dolomit- und Kalkstein besteht, existierten nur wenige natürliche Sammelstellen für das Wasser. Um der Wasserarmut entgegenzutreten, errichteten die Bewohner deshalb Brunnen und Zisternen.



Brunnen in Egloffstein

Das alte **Brauchtum** wird deshalb **auch heute noch gelebt**. Zunächst wird der Brunnen gesäubert – oder wie die Einheimischen sagen: „gefeht“. Üben diese Tätigkeit damals nur die jungen Burschen aus, so tun dies heute entweder die Frauen, die die Brunnen schmücken, oder deren Ehemänner. Danach wird der Brunnen mit Girlanden, Fichtenzweigen und ausgeblasenen Eiern, die einfarbig bemalt oder verziert werden, geschmückt. Im Volksmund spricht man dabei vom „Brunnen putzen“. Einzelne oder zu Büscheln gebundene Papierbänder, die



„Pensala“, dürfen dabei ebenso wenig fehlen wie echter Blumenschmuck. Ein **„durchschnittlicher“ Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz** umfasst zum Schluss **etwa 80 laufende Meter Girlandenschmuck und circa 1.800 bis 2.000 bemalte Eierschalen**. Der Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein hat es mit mittlerweile rund 11.000 Eiern sogar als **„größter Osterbrunnen der Welt“** ins Guinnessbuch der Rekorde geschafft.



Brunnen in Gößweinstein

Machen Sie eine Tour durch gelebtes Brauchtum auf einem der ausgearbeiteten Wander- und Radwege oder machen Sie selbst eine Ganz- oder Halbtagestour zu den Osterbrunnen mit dem Auto (siehe die Tourenbeschreibungen). Auch Busunternehmen bieten schöne Tagestouren zu den schönsten Osterbrunnen in der „Fränkischen Schweiz“ an.



Brunnen in Teuchatz

Meine Frau und ich haben uns im letzten Jahr in Muggendorf für drei Tage im Hotel Stern eingemietet und von dort aus an zwei Tagen eigene Touren zusammengestellt (siehe einige Bilder).

Tourbeschreibung: Entdecken Sie die schönsten Osterbrunnen und Burgen entlang der Burgenstraße!

Der Tourverlauf: Waischenfeld - Oberailsfeld - Unterailsfeld - Behringersmühle - Gößweinstein - Muggendorf - Streitberg - Gasseldorf - Unterleinleiter - Veilbronn - Heiligenstadt - Aufseß - Breitenlesau - Waischenfeld

Die angegebene Dauer der Tour bezieht sich auf die reine Fahrzeit. Dauer 1:45 h - Länge 56,4 km

Tourbeschreibung: Entdecken Sie die Osterbrunnen im Wiesent-, Trubach- und Püttlachtal.

Der Tourverlauf: Gößweinstein - Behringersmühle - Muggendorf - Streitberg - Gasseldorf - Ebermannstadt - Pretzfeld - Lützelsdorf - Wannbach - Egloffstein - Untertrubach - Obertrubach - Bärnfels - Kleingeseesee - Pottenstein - Gößweinstein

Die angegebene Dauer der Tour bezieht sich auf die reine Fahrzeit. Dauer 2:00 h - Länge 61,5 km

Tourbeschreibung: Entdecken Sie den größten Osterbrunnen der Welt in Bieberbach!

Der Tourverlauf: Egloffstein - Hundsboden - Hundshaupten - Hetzelsdorf - Hagenbach - Lützelsdorf - Wannbach - Bieberbach - Affalterthal - Egloffstein

Die angegebene Dauer der Tour bezieht sich auf die reine Fahrzeit. Dauer 1:00 h Länge - 26,9 km



Seit 35 Jahren werden auch die Höchberger Brunnen österlich geschmückt

Seit dem Ausbau und der Sanierung der Brunnengasse 1987, werden vor Palmsonntag der Brunnen an der Weed und der Brunnen am unteren Ende der Brunnengasse (gegenüber vom Marktplatz) mit Osterschmuck versehen.

Noch heute liefern der in der Nähe befindliche alte Wasserstollen aus dem Jahr 1320 und die Wasserstube um das Jahr 1600 das Wasser für die Weed sowie für die beiden Laufbrunnen am oberen und am unteren Ende der Brunnengasse.

Als es noch keine zentrale Wasserversorgung gab, war gutes Wasser eine besondere Kostbarkeit. Aus dieser Zeit stammt der Brauch, die lebenserhaltenden Quellen zu schmücken. Seit über 100 Jahren wird in der „Fränkischen Schweiz“ dieser Brauch intensiv gepflegt, allerdings aber auch immer mehr in unserem Landkreis. In Höchberg wird dieser Brauch von den Frauen des SPD-Frauentreff's aufrechterhalten.

Im Höchberger Bauhof werden die beiden Osterkronen von den Frauen geschmückt und von Mitarbeitern des Bauhofes dann aufgestellt.

Es werden ca. 2.000 selbstbemalte Eier verwendet, seit einigen Jahren allerdings aus Kunststoff, da immer wieder welche zerstört wurden.

Zum 1275-jährigen Ortsjubiläum werden die Brunnen in diesem Jahr mit 1275 bemalten Eiern geschmückt und mit einer kleinen Feier, unterstützt von Kindern des AWO-Kindergartens, werden die geschmückten Brunnen an die Öffentlichkeit übergeben.

Für circa drei Wochen sind die geschmückten Brunnen der „Hingucker“ im Höchberger Altort am Marktplatz und an der Weed.

Liebe Seniorinnen und Senioren, ich wünsche Ihnen allen einen schönen Frühling.

Wolfgang Knorr

Vorsitzender
Seniorenbeirat Höchberg



Der Brunnen

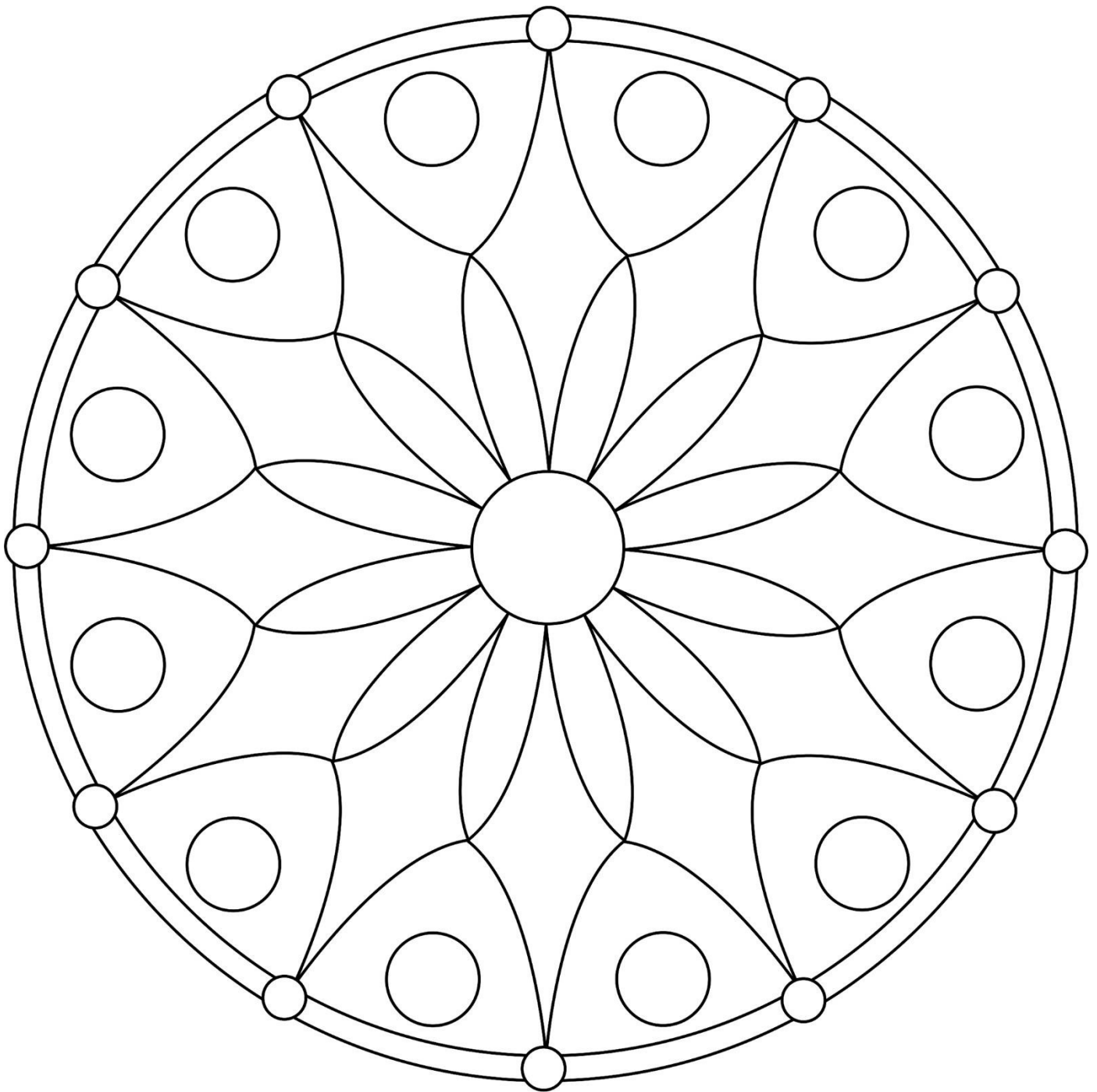
Kommt einer und trinkt bei mir.

Glaubst du, er dankt dafür?

Ich aber rausche und fließe nur so
und bleibe immer des Lebens froh.

So schön und einfach ist mein Leben -
geben immer nur geben.

© Rita N. (Landkreisbürgerin)



*Jedes Bild ist mehr oder weniger
eine Charakterstudie dessen, der es gemalt.*

Caspar David Friedrich





Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg

Seit Januar 2023 in doppelter Besetzung

Einen pflegebedürftigen oder demenziell erkrankten Menschen zu betreuen, ist eine verantwortungsvolle, alles verändernde Aufgabe, die kein Angehöriger jemals in einer Schule gelernt hat. Pflegekosten, soziale Isolation, bürokratische Hürden und unzählige offene Fragen bei der Bewältigung des Pflegealltags stellen enorme, belastende Herausforderungen dar.

Hier sieht sich die Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg als Halt und orientierungsgebender Anker, als Planungshelfer sowie als Anlaufstelle für Angehörige, mit dem Ziel der spürbaren Unterstützung und Entlastung.

Seit Januar 2023 sind Frau Angelika Kraus und Frau Barbara Heller gemeinsam für die Fachstelle für pflegende Angehörige verantwortlich.

Wir bieten Ihnen

- Beratung zu psychosozialen, behördlichen und finanziellen Fragen
- Vortragstätigkeit mit Informationen zum Krankheitsbild „Demenz“

Seit Februar 2023 werden für pflegende Angehörige Gesprächsgruppen in einigen Landkreisgemeinden angeboten. Hierbei steht der Austausch mit Personen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und die gemeinsame Suche nach Lösungen und wertvollen Tipps im Vordergrund. Die Gesprächsgruppen finden aktuell in Röttingen, Greußenheim und Kürnach statt.

Die nächste Info-Veranstaltung findet am **21.03.2023 um 13:00 Uhr im Pfarrzentrum in Greußenheim** statt.

Termine für die Gesprächsgruppen:

- Jeden zweiten Dienstag im Monat im Seniorenzentrum Röttingen
- Jeden dritten Dienstag im Monat im Pfarrzentrum Greußenheim
- Jeden letzten Dienstag im Monat im Musterhaus in Kürnach

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei:

Barbara Heller

0931 80442-89,

barbara.heller@wirkommunal.de

Angelika Kraus

0931 80442-81,

angelika.kraus@wirkommunal.de

Unsere Angebote sind

- Kostenfrei, neutral, vertraulich
- Nah am Menschen und an Ihren Bedürfnissen orientiert

Ab Mitte 2023 sollen im Rahmen der Fachstelle auch Helferkreise und Schulungen für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer angeboten werden. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in der nächsten Ausgabe der Info-Post.





in
Greußenheim,
Röttingen,
Kürnach

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen ist eine oftmals belastende Aufgabe, die Angehörige vor viele Herausforderungen stellt.

Die Gesprächsgruppe bietet in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit des Austauschs mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und schafft Raum für gegenseitige Unterstützung, Lösungsfindung und Selbstfürsorge.

Eine Expertin der Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg moderiert die Gruppe und steht für Fragen und Hilfestellungen zur Verfügung.

Kontakt & Anmeldung:

Fachstelle für pflegende Angehörige
des Landkreises Würzburg
0931 80442-89 oder
barbara.heller@wirkommunal.de



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

Vom 7. bis 19. Mai 2023

Die Vorbereitungen zu den 15. Seniorenwochen im Landkreis Würzburg laufen auf Hochtouren.

Auch in diesem Jahr haben sich die Veranstalter wieder spezielle Angebote für die Generation 55+ ausgedacht. Das Motto „**Gute Laune im Alter!**“ soll möglichst vielen Veranstaltern ermöglichen, ein vielfältiges Angebot zu organisieren. Selbstverständlich werden auch wieder Aktionen aus anderen Themenbereichen, wie z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, angeboten.



In diesem Jahr ist der Start der Seniorenwochen mit zahlreichen anregenden Frühlingsaktivitäten am **Sonntag, den 7. Mai, um 15:00 Uhr in der Mehrzweckhalle in Gerbrunn**. Neben Begrüßungsworten erwartet die Gäste ein buntes und attraktives Programm. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Als Abschlussveranstaltung wird es einen humorvollen, ca. einstündigen **Ortsrundgang** durch das historische **Sommerhausen** am **Freitag, den 19. Mai 2023, um 14:15 Uhr** geben. Treffpunkt ist an der Haltestelle Kirchplatz in der Ortsmitte (Ankunft des Busses Linie 554 aus Würzburg um 14:11 Uhr).

Kontakt und Anmeldung:

Tobias Konrad

Telefon: 0931 80442-58,

E-Mail: tobias.konrad@kommunalunternehmen.de

Der Abschluss des Rundgangs wird am Weinbistro Flohrs in der Gartenstraße 2 sein, wo anschließend zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen eingekehrt wird. Eine Anmeldung ist bis 4. Mai 2023 erforderlich, die Kosten für die Führung werden übernommen.

Die Organisatoren des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg freuen sich, auch 2023 wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können, in dem sich altbekannte, liebgewonnene Termine und Veranstaltungen mit neuen Ideen abwechseln und gerade den kulturellen Genuss über alle (Alters-)Grenzen hinweg bedienen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und keinen der vielseitigen Programmpunkte verpassen möchte, kann das Programmheft beim Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg anfordern. Ab Anfang April 2023 liegt es bei den Veranstaltern und an zahlreichen Stellen in Stadt und Landkreis Würzburg (in allen Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken und in Banken und Sparkassen) aus. Zudem sind alle Veranstaltungen im Internet unter www.seniorenwochen.info aufgelistet.





Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Es ist wieder soweit! Die Kulturbrücken gehen in die fünfte Runde! In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückgegeben.

Die Silvanerprinzessin - Schönes und Lustiges mit Florian Meierott und seinen jungen Schülerinnen und Schülern

Eine Liebeserklärung an unsere Heimat und das Leben mit Werken und Texten von Mozart, Beethoven, Goethe und anderen. Freuen Sie sich bei dieser musikalischen Lesung Florian Meierotts auf einen außergewöhnlichen Künstler, Geiger, Schriftsteller und Komponisten. Mit dabei sind auch junge Talente aus seiner Geigenschule, die ihren Meister kräftig unterstützen. Bei den bekannten Stücken von Mozart, Beethoven und Johann Strauß darf selbstverständlich mitgewippt und mitgesungen werden.

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist erforderlich (bei der jeweiligen Ansprechperson).



Foto: Verena Meierott

Kulturbühne Alte Feuerwehr Gerbrunn

Hauptstraße 7, 97218 Gerbrunn

Sonntag, 23. April 2023

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Gemeinde Gerbrunn: 0931 70280-103,
liza.schraud@gerbrunn.de

Veranstalter:

Förderverein Kulturbühne Alte Feuerwehr e.V.

Kulturkeller im Gasthaus „Rose“

Hauptstraße 34, 97299 Zell am Main

Sonntag, 30. April 2023

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Veranstalter:

Arbeitskreis Kultur Zell am Main und der
Markt Zell a. Main:
0931 46878-16,
pichler@zell-main.de

Altes Rathaus Kürnach

Hauptstraße 1, 97273 Kürnach

Donnerstag, 18. Mai 2023

15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Sieglinde Bayerl: 09367 551,
sieglindebayerl@t-online.de

Veranstalter:

Freundeskreis Seniorenzentrum Kürnach e.V. in Kooperation mit der Kürnacher KulturWerkstatt



Termine

Pflegeberatung vor Ort

Wohnortnahe Beratung in den Gemeinden für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger im vorpflegerischen Bereich.

Die „Pflegeberatung vor Ort“ findet von **14 – 17 Uhr nur nach Terminvereinbarung** statt:

Termine können kostenfrei vereinbart werden unter 0800 0001027 oder per E-Mail: pflegeberatung@kommunalunternehmen.de.

Rathaus Margetshöchheim, Mainstraße 15, kleiner Sitzungssaal:

29.03.2023

Rathaus II Höchberg, Hauptstraße 65, Fraktionszimmer:

15.03.2023

12.04.2023

Unser Pflege-Info-Café

Bei Kaffee und Kuchen nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen zu den Themen Pflege, Wohnen, Alter und Demenz.



Weitere Infos bekommen Sie unter 0931 80442-18 oder schreiben Sie eine Mail an melanie.ziegler@kommunalunternehmen.de.

Mittwoch, 8. März 2023, 14:30 Uhr

Kath. Pfarrheim, Mainstraße 19,
Margetshöchheim

Mittwoch, 29. März 2023, 14:00 Uhr

Sportheim, Retzstadter Straße,
Gramschatz

Vortragsreihe des

Pflegestützpunktes Würzburg

11.04.2023, 14:00 - 15:30 Uhr:

Schwerbehinderung:

Großes Wort – viele Fragen

Referenten:

Franziska Walzer, Wolfgang Vogt, Assistenten e.V., Teilhabeberatung Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

09.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr:

Leistungen der Pflegeversicherung

Referentin:

Edith Mai, Pflegeberatung, AOK-Bayern
Direktion Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

13.06.2023, 14:00 - 15:30 Uhr:

**Gesund durch die Sommerhitze
– auch im Alter**

Referent:

Gesundheitsamt
Stadt und Landkreis Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

Eine Anmeldung wird erbeten unter 0931 207814-14 oder über kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung





Nachmittag der offenen Tür im Musterhaus Kürnach

Im Rahmen der Seniorenwochen laden wir Sie am Dienstag, den 09.05.2023 ein, von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr unser neues Musterhaus kennenzulernen.

Hier erfahren Sie, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch im Alter möglichst lange und mühelos gelingen kann.

Wir Pflege- und Wohnberatende und die Fachstelle für pflegende Angehörige stehen Ihnen Rede und Antwort und zeigen an praktischen Beispielen Lösungen für Bad, Küche, Wohnen und Schlafen.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf viele informative Gespräche, ein persönliches Kennenlernen und Interesse an unserem neuen Projekt.

Unser Musterhaus steht hier:
Prosselsheimer Straße 16
97273 Kürnach

Regelmäßige Tanzveranstaltungen für Senioren

Würzburg - Heidingsfeld, Radlersaal:

jeden Montag von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
(Tanzkreis 1 der Stadt Würzburg)

Würzburg - Zellerau, Center „Heilig Kreuz“,

jeden Montag von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
(Tanz Treff)

Rimpar, Event - Zentrum „Alte Knaben-

schule“ (links vor der Brücke zum Schloss),
von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
(Seniorentanzkaffee)

An diesen Tanzveranstaltungen zum erschwinglichen Eintrittspreis von 3,50 € bis 4,00 € nehmen regelmäßig Senioren und Seniorinnen zwischen 60 und 94 Jahren teil, welche etwas für Gesundheit und Geist tun und fit bleiben wollen....

© G.H. (Landkreisbürger)

Lösungen

1.	Test	Probelauf
2.	CD	Tonträger
3.	Durcheinander	Kunterbunt
4.	Naturereignis	Erdbeben
5.	Schulfach	Geographie
6.	Körperwärme	Temperatur
7.	Flugobjekt	Heißluftballon
8.	Bloßstellung	Blamage

Wander	Gesellen	Prüfung
Traum	Ziel	Scheibe
Werbe	Preis	Verfall
Föhren	Wald	Lichtung
Hochschul	Reife	Zeugnis
Strahlen	Therapie	Erfolg
Trauer	Jahr	Gang
Nacht	Dienst	Jubiläum
Takt	Stock	Ente
Presse	Rat	Geber
Bienen	Stock	Schirm
Teller	Rand	Notiz



Wie gefällt Ihnen die Info-Post für Senioren?

Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder möchten etwas zu unseren letzten Artikeln ergänzen? Gerne veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge.

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr. Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Beiträge die Ansicht der Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.

Redaktion/Layout:

Katrin Müller, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler

Kontakt: melanie.ziegler@wirkommunal.de, 0931 80442-18

Texte: **WIRKOMMUNAL. Für Senioren im Landkreis Würzburg**

Herausgeber:

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Prof. Dr. Alexander Schraml, Eva von Vietinghoff-Scheel

Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Fotos und Abbildungen:

Barbara Heller, I. Mayr, Melanie Ziegler,

www.pixabay.com

Druck:

Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept:

Melanie Ziegler

Auflage:

6.000 Stück

15. Ausgabe, Stand: 07.02.2023



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg